

යෝනියෝ මනසිකාරය
(නුවණින් මෙනෙහි කිරීම)
(Wise Reflection/ Wise Investigaion or Consideration)

යෝනියෝ මනසිකාරය යනු සිත මැනවින් ආරක්ෂා වන පරිදි සිතන විදියයි. 'නම සිතට මානසික පීඩා (කෙලෙස්) ඇති නොවන ලෙස නම වින්තනය කලමනාකරණය කරන ආකාරයයි'. එනම් සිතෙහි අකුසල් නොවැඩෙන ලෙසටත් කුසලය උපරිම ලෙස දියුණු වන ආකාරයටත් සිතන ආකාරයයි. යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් යුතු හික්ෂුව අකුසල් දුරු කරන බවත් කුසල් වඩන බවත් සඳහන් වේ (යෝනියෝ හික්ඛවේ හික්ඛු මනසිකරෝතෝ අකුසලං පජ්ඣති, කුසලං භාවේති, පයමසේඛ සුත්ත, බු.නි. 1, බු.ජ.ත්‍රි. 332 පිට, ඉතිවුත්තකපාළි). නූපන් ආර්ය මාර්ගය ඉපදවීමටත් උපන් ආර්ය මාර්ගය භාවනා වශයෙන් වර්ධනය කරගැනීමටත් යෝනියෝ මනසිකාරය උපකාරී වෙයි (දුතිය යෝනියෝ සුත්ත, සං.නි. 5,2, 72 පිට). බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන දහම් කරුණු අතර යෝනියෝ මනසිකාරයට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවේ. ප්‍රඥාව දියුණුවීමට හේතුවන කරුණු අතර එකක් ලෙස යෝනියෝ මනසිකාරය දක්වේ (පඤ්ඤාචුඩ්ඪි සූත්‍රය). භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ 'යෝනියෝ මනසිකාරය තරම් නූපන් කුසල් උපදවන උපන් අකුසල් දුරලන වෙනත් කිසිදු දහමක් තමන් වහන්සේ නොදකින බවයි'. එමනිසා ධර්ම මාර්ගය ආරම්භය වන ධර්මශ්‍රවණයේ සිට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීම ඔස්සේ විද්‍යා මුක්ති සාක්ෂාත් කිරීම නම් වූ ආර්ය මාර්ගය අවසානය දක්වා ම යෝනියෝ මනසිකාරය උපකාරවත් වේ.

'නාහං හික්ඛවේ අඤ්ඤං ඒකධම්මමපි සමනුපස්සාමි, යෙන අනුප්පන්නා වා වෝ කුසලා ධම්මා උප්පජ්ජන්ති උප්පන්නා වා අකුසලා ධම්මා පරිහායන්ති, යට්ඨදං හික්ඛවේ යෝනියෝ මනසිකාරෝ. යෝනියෝ හික්ඛවේ මනසිකරෝතෝ අනුප්පන්නා වේව කුසලා ධම්මා උප්පජ්ජන්ති, උප්පන්නා ච අකුසලා ධම්මා පරියායන්තිති' (අං.නි. 1, 24 පිට)

'මනසිකාර' යනු යමක් සිහිකරන ස්වභාවයයි. එය වෛතසික ධර්මයකි. එනම් සිතිවිල්ලකි. සිත (චිත්ත) හා සිතිවිලි (වෛතසික) නිතර එකට පවතී. සිත සමඟ ම හටගෙන සිත සමඟ ම නිරුද්ධ වන සිත ගත් අරමුණ ම ගැනීම වෛතසිකයන්ගේ (සිතිවිලිවල) ස්වභාවයයි. කිසියම් සිතක් පහළ වුවහොත් ඒ සමඟ අනිවාර්යයෙන් පහළ වන වෛතසික හතක් පවතී. එනම් එස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, ඒකගතා, ජීවිතීන්ද්‍රිය හා මනසිකාරයි. මේ අනුව හැම සිතක ම මනසිකාර නමැති වෛතසිකය පවතී. එම මනසිකාර නමැති වෛතසිකය 1.යෝනියෝ හා 2.අයෝනියෝ යනුවෙන් දෙවැදෑරුම් වේ. යම් වෛතසිකයක් යෝනියෝ මනසිකාරයක් (නුවණින් මෙනෙහි කිරීමක්) වීමට නම් එය සති, පඤ්ඤා දෙකින් උපකාර ලැබිය යුතු ව පවතී. එසේ නොවූහොත් එය අසති, මෝහ දෙකින් යුතු අයෝනියෝ මනසිකාරයක් බවට පත් වේ.

යෝනියෝ මනසිකාරය හා අයෝනියෝ මනසිකාර යන්නෙහි අර්ථ සූත්‍රානුසාරයෙන් ම දැන ගැනීමෙහි ලා සබ්බාසව සූත්‍රය (මජ්ඣිම නිකාය, මූලපණ්ණාසක, ම.නි. 1) බෙහෙවින් වැදගත් වේ. සියලු ආශ්‍රව ප්‍රභීණ කෙරෙන මාවත පැහැදිලි කරමින් එහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ යෝනියෝ මනසිකාරය ද අයෝනියෝ මනසිකාරය ද මැනවින් දන්නා, දක්නා තැනැත්තාට කෙලෙස් ප්‍රභීණ වන බවයි. අයෝනියෝ මනසිකාරයෙන් යුතු තැනැත්තාගේ ස්වභාවය මුලින් විස්තර වේ. ඒ අනුව ආර්ය ධර්මයක් නොඇසූ ආර්ය ධර්මයෙහි නොහික්මුණු එහි අදක්ෂ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා තම අයෝනියෝ මනසිකාරය හේතුවෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතු දෑ මෙනෙහි කරන අතර මෙනෙහි කළ යුතු දෑ මෙනෙහි නොකර සිටියි. ඒ හේතුවෙන් ඔහුගේ නූපන් කාමාසව, හවාසව, අවිජ්ජාසව උපදින අතර උපන් කාමාසව, හවාසව, අවිජ්ජාසව වැඩේ. ඉන්පසු යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් යුතු තැනැත්තාගේ ස්වභාවය විස්තර වේ. ආර්ය ධර්මය ඇසූ ආර්ය ධර්මයෙහි හික්මුණු එහි දක්ෂ ශ්‍රැතවත් ආර්යශ්‍රාවකයා තම යෝනියෝ මනසිකාරය හේතුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතු දෑ මෙනෙහි නොකරන අතර මෙනෙහි කළ යුතු දෑ මෙනෙහි කරයි. ඒ හේතුවෙන් යෝනියෝ මනසිකාරය ඇති තැනැත්තාට නූපන් ආශ්‍රව නූපදින අතර උපන් ආශ්‍රව ප්‍රභීණ වේ (යෝනියෝ ච ඛෝ හික්ඛවේ මනසිකරෝතෝ අනුප්පන්නා වේව ආසවා න උප්පජ්ජන්ති, උප්පන්නා ච ආසවා පභියන්ති). එනම් ඔහුගේ නූපන් කාමාසව, හවාසව, අවිජ්ජාසව නූපදින අතර උපන් කාමාසව, හවාසව, අවිජ්ජාසව දුරුවේ.

යෝනියෝ මනසිකාරය මැනවින් ප්‍රගුණ කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය තුළින් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළ පමණටයි. බුදුරදුන් දේශනා කළ සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් කෙලෙස්වලින් දුරුවන අයුරින් තම චිත්තනය හසුරුවා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් කෙරෙන්නේ තම සිතෙහි පවත්නා

ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ සිතිවිලි ප්‍රභීණ වන ලෙසත් අලෝභ (පරිත්‍යාග), අද්වේශ (මෙත්‍රී), අමෝහ (සම්මා දිට්ඨි) සිතිවිලි දියුණු වන ලෙසත් තම සිත පාලනය කිරීමයි. ඒ සඳහා බුදුරදුන් වදාළ අනුශාසනා විමසා බැලීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

රෝහිතස්ස සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දුකත් දුකින් නිදහස් වීමත් සම්පූර්ණයෙන් ම රද පවත්නේ මේ බලයක් පමණ සඤ්ඤා සහිත ශරීරයෙන් යුත් ජීවිතය තුළ ම බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවධාරණය කරති. ඒ අනුව දුක සහ දුකින් නිදහස් වීම නමැති වතුරාර්ය සත්‍යය ම රදා පවත්නේ මේ ජීවිතය තුළයි. දුකින් නිදහස්වීමට නම් බුදුරදුන්ගේ සදහම් පණිවුඩය ඔස්සේ තම ජීවිතයේ ස්වභාවය මැනැවින් තේරුම් ගත යුතු ව පවතී. තවද අප දෛනික ජීවිතයේ දී මානසික පීඩා බොහොමයක් හටගන්නේ පුද්ගලයන් පිළිබඳව අප සිතන ආකාරයේ පවත්නා වැරදි සහගත බව නිසයි. මෙම වැරදි දෘෂ්ටිය ධර්මානුකූලව දුරු කර ගත හැකි වුවහොත් ඵදිනෙදා මුහුණපාන ගැටලු රැසකින් නිදහස් ව වඩාත් උසස් මානසික සන්තෘප්තියකින් ජීවත් වීමට අවකාශ සැලසේ. මුල දී තම ජීවිත සන්තතිය සකස් වී ඇති ආකාරය නුවණින් බැලීමත් අනතුරුව අන් සත්ත්වයන්ගේ ජීවිත සැකැස්ම තේරුම් ගැනීමත් මෙහිදී වැදගත් වේ. මෙහි ලා සතර සතිපට්ඨාන ඔස්සේ සිහිය දියුණු කිරීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

තමා දෙස හෝ අන් අයකු දෙස බැලීමේ දී මානසික ආතතිය, අසහනය හටගනී නම් ඒ අවස්ථාවෙහි අප සිතෙහි ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල මූලවලින් එකක් හෝ දෙකක් අනිවාර්යයෙන් පවතී. ලෝභය නොහොත් රාගය හටගන්නේ සුභ අරමුණ හා අයෝනිසෝ මනසිකාරය හේතුවෙනි (අං.නි. 1, 170 පිට). ද්වේශය හටගන්නේ අසුභ අරමුණ හා අයෝනිසෝ මනසිකාරය හේතුවෙනි (අං.නි. 1, 170 පිට). මෝහය හෙවත් මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය හටගන්නේ හේතුවල දහම සංඛ්‍යාත පටිච්ච සමුප්පාදය ඔස්සේ අනිත්‍යතාව නොදැකීම හේතුවෙනි. ඒ සඳහා පරිතෝසෝෂ සහ අයෝනිසෝ මනසිකාරය මූලික වේ. මේ අනුව ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන ප්‍රධාන අකුසල මූල තුනට ම අයෝනිසෝ මනසිකාරය ප්‍රබල සාධකයක් වේ. එබැවින් අයෝනිසෝ මනසිකාරය පුද්ගලයාගේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට මහත් අන්තර්ගතයක් සිදු කරන බව සඳහන් ව තිබේ.

යමකු කෙතරම් දුරට මානසික සහනශීලීත්වයකින් සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රබල සාධකයක් වන්නේ ඔහු කෙතෙක් දුරට මනස කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාගෙන වාසය කරනවා ද යන්නයි. මනස සියලු ධර්මයන්ට ප්‍රධාන වන බවත් ශ්‍රේෂ්ඨ වන බවත් දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි (ධම්මපද). එමනිසා මනස අකුසලයන් මුදවා කුසලයෙහි පුහුණු කරලිය හැකි සේ යෝනිසෝ මනසිකාරය ප්‍රගුණ කිරීමට ඉවහල් වන බුදුරදුන් වදාළ අනුශාසනා තේරුම් ගැනීම මෙහි දී වැදගත් වේ. සුභ හෝ අසුභ ඕනෑ ම අරමුණක් අඛියස යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් සිටියහොත් ඒ කිසිවකින් අප තුළ රාගාදී ක්ලේශ හට නොගනී. එමගින් පීඩාවට අසහනයට පත් නොවේ. ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී දුක්වලින් නිදහස්වීමට එමගින් අවකාශ සැලසේ.

අපට යමක් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්මය යන අරමුණ මනස හා එක්වී ක්‍රියාත්මක වීම හේතුවෙනි. මෙහි දී අප සතිමත්ව නොසිටිය හොත් කෙලෙස හටගෙන ජරා මරණ කරා දිවයන සිතිවිලි නිර්මාණය වේ. යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතු සිහි නුවණින් ඒ පිළිබඳව සලකා බැලීම වැදගත් වේ. වරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ 16 හැවිරිදි සුරූපී කාන්තාවක් දුටු විට රාගයක් හට ගනී නම් එම රූපයේ යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කරන ලෙසයි. එම සුරූපී කාන්තාව ක්‍රමයෙන් වියපත් ව දිරාපත් ව මරණයට පත් ව එම මළ සිරුර ක්‍රමයෙන් අපවිත්‍ර වී විශැලී කැලී වෙන් වී අටකටු ඉවත් වී කුඩා කොටස්වලට බිඳී අවසානයේ වැලි දූවිලි බවට පරිවර්තනය වන ආකාරය මනා සිහියෙන් ක්ෂණිකව දැකීමට අප දක්ෂ වුවහොත් රාගය දුරැලීමට එය හේතු වේ. මේ සඳහා අප සිත ක්‍රමයෙන් දහමෙහි ප්‍රගුණ කළ යුතුව පවතී. මෙහි දී යෝනිසෝ මනසිකාරය මහත් සේ උපකාරවත් වේ.

යම් රූපයක් දුටු සැණින් අපට සිහිපත් වන්නේ එම තැනැත්තාගේ භෞතික ශරීරය පමණි. එම ශරීරය සජීවී ව පවතින්නේ මනසක් ඇති නිසා බව බොහෝ විට අපට නොහැගේ. කෙනකු ජීවත් වෙනවා යන්නෙන් අදහස් වන්නේ එමෙන් ම කෙනෙකු කිසියම් ක්‍රියාවක් සිදු කරනවා යනු එම තැනැත්තාගේ ශරීරය මෙන් ම මනස ද ක්‍රියාත්මක බවයි. පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමේ දී බොහෝ විට අපට මේ බව අමතක වේ. පුද්ගලයකු දුටු සැණින් එම තැනැත්තාගේ මනස හා ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ සම්බන්ධය මත ඔහු ක්‍රියාත්මක වෙන බව නුවණින් වටහා

ගැනීමට හැකි වුවහොත් නිත්‍ය, ආත්ම ස්වභාවයෙන් පුද්ගලයන් දෙස බැලීමේ වැරදි දැක්ම සෑහෙන දුරට අඩු කර ගත හැකි ය. එමගින් පුද්ගලයකු කෙරෙහි ඇති වන කෙලෙස් සෑහෙන මට්ටමට අවම කර ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ. මෙලෙස සිත හා කයෙහි සම්බන්ධය නුවණින් බැලීම නාමරූප පිරිසිදු දැනීම යනුවෙන් ද නාමරූප විඤ්ඤාණ සම්බන්ධය තේරුම් ගැනීම යනුවෙන් ද බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. සිතෙහි හා කයෙහි මෙම සම්බන්ධය අන්ධයකුගේ කර මත යන කොරකුට උපමා කොට තිබේ. අන්ධයාට දැස නොපෙනෙන අතර කොරාට ඇවිදීමට හැකියාව නොමැත. මේ නිසා කොරා අන්ධයකු මතට නැඟ යා යුතු ගමන් මග අන්ධයාට දක්වන්නාක් මෙන් අන්ධයා නමැති භෞතික කය කොරා නමැති සිතෙහි උපකාර ලබමින් අපගේ ජීවිතය ක්‍රියාත්මක වේ.

තව ද යමෙකු දුටු විට එම තැනැත්තා මේ ජීවිත කාලයෙහි තමාට කර ඇති උපකාර සිහි කළහොත් එම තැනැත්තා නිසා කිසියම් අමනාපයක් ඇත් නම් එය සෑහෙන පමණට දුරු කර ගත හැකි වේ. එමෙන් ම සංසාර ජීවිතයෙහි හැම කෙනෙකු ම පෙර භවයන්හි තමගේ මවිපියන්, සමීපතම ඥාතීන්, හිතවතුන් වශයෙන් තමාට කර ඇති උපකාර සිහි කිරීමෙන් ද පුද්ගලයන්ගේ දුර්වලතා නිසා අප සිතෙහි හටගන්නා ද්වේශය යටපත් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ අනාදීමත් සසරෙහි තමාට මව නොවූ පියා නොවූ දුව පුතා නොවූ කෙනෙකු මේ මිහිමත නොමැති බවයි. එබඳු තත්ත්වයක් මත මේ ජීවිතයෙහි අපට මුණ ගැසෙන හැම දෙනා ගැන ම මෙමඬි සහගතව යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් සිහිකළ හැකි වුවහොත් දෛනික ජීවිතයෙහි ඇතිවන මානසික පීඩා රැසකින් නිදහස් වීමට එමගින් අවස්ථාව උදාවේ.

අපට එදිනෙදා බොහෝ දෙනා මුණ ගැසේ. අප බොහෝ විට ඒ ගැන එතරම් සැලකිල්ලක් දක්වන බවක් නොපෙනේ. මෙලෙස මුණ ගැසෙන ඕනෑ ම අයකු සාමාන්‍ය තැනැත්තකු වුව ද ඒ හැම කෙනෙකු ම සසර අනාදීමත් කාලයක් කුසලාකුසල කර්ම රැස්කර ගනිමින් අපමණ දුක් සැප විඳිමින් පැමිණි අයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනමතග්ග සංයුත්තයෙහි දී දක්වා ඇති පරිදි දැඩි දුකක් විඳින කිසියම් තැනැත්තකු මුණ ගැසුණු විට තමා ද සසර එබඳු ම දුක් විඳ ඇති බවත් දැඩි සැපක් විඳින අයකු මුණ ගැසුණු විට තමා ද එබඳු ම සැප සසරෙහි විඳ ඇති බවත් නුවණින් දකින ලෙස අනුශාසනා කොට ඇත. එම නිසා දුක් විඳින සත්ත්වයන් දුටු විට අනුකම්පාවක් ද සැප විඳින සත්ත්වයන් දුටු විට මුදිතාවක් ද ඇති කර ගැනීම තම මානසික සුවයට බෙහෙවින් වැඩදායී වේ. ඒ අතර අද තමාට මුණ ගැසෙන අයකු තමා වෙතින් ඉවත් ව ගිය පසු ඇතැම් විට සසර බොහෝ කලකට නැවත මුණ නොගැසීමට ද පුළුවන. එම නිසා යමකු මුණ ගැසුණු විට හැකි පමණින් උපකාරයක් කිරීමටත් ඒ අය වෙතින් කිසියම් අවවාදයක් උපදෙසක් ලබා ගැනීමටත් අප උත්සාහවත් විය යුතු ය.

විවිධ වර්ත ඇති පුද්ගලයන් අපට නිතර මුණ ගැසේ. එහි දී හොඳ වර්ත ඇති අයට දැඩි බැඳීමක් ද නරක වර්ත ඇති අය කෙරෙහි ගැටීමක් ද අප සිතෙහි ඇති වීම සාමාන්‍ය ස්වභාවයයි. මෙහි දී අප නුවණින් ක්‍රියා කළ හොත් අපට මුණ ගැසෙන හැම කෙනෙකුගෙන් ම අපේ ආධ්‍යාත්මික ගමනට සහායක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. ඒ අනුව යහපත් වර්ත ඇත්තකු මුණ ගැසුණු විට ඒ අයගේ හොඳ වර්ත ලක්ෂණ අප ආදර්ශයට ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතු ය. ඇතැම් විට ඒ අය සසර බොහෝ කලක් එබඳු සුසිරිත් ප්‍රගුණ කොට ඇතුවා වෙන්නට පුළුවන. තව ද දුර්වල වර්ත ලක්ෂණ ඇති අය මුණ ගැසුණු විට එම ලක්ෂණ තමා වෙත ඇත්නම් ඉවත් කර ගැනීමටත් එම දුර්ගුණ තමා වෙත නැත්නම් තමාගේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ගැන සිතා නිරාමිස සතුටක් ඇති කර ගැනීමටත් අවස්ථාවක් උදා කර ගැනීම බුද්ධිමත් ලක්ෂණයකි. දුර්ගුණ ඇති අය දැක තම සිතෙහි සතුට අහිමි කර නොගෙන එබඳු අය මතු දුගතිගාමී වන අයුරු නුවණින් දැක ඒ අය එබඳු දුර්ගුණවලින් මුදවා ගැනීමට කාරුණික විය යුතු ය. එසේ නොහැකි නම් මැදහත් බවක් ඇති කර ගැනීම වඩාත් ප්‍රඥාගෝචර ය.

බුදුදහමින් අප ලබන වටිනා ම ප්‍රතිලාභය වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමයි. ඒ සඳහා අප සිතන ආකාරය බුද්ධ භාෂිතයට අනුව නිවැරදි දෙසට යොමු කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. අපි බොහෝ විට ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියවලට සුභ අරමුණු පැමිණි විට අනුවණින් සතුටු වන අතර අසුභ අරමුණුවල දී දුකට පත් වන්නෙමු. මේ දෙක ම අන්තයන් ය. අපගේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය මැන බලන්නේ සුභ අරමුණුවල දී සතුටු වන ප්‍රමාණයට අනුව නොව අසුභ අරමුණුවල දී දුකින් නිදහස් වූ ප්‍රමාණයටයි. සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම හා එය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීම බුදුදහමින් දක්වෙන්නේ යුද්ධයකට ආයුධ මුවහත් කර ගැනීමක් වශයෙනි. දහම් ආලෝකයෙන් ජීවිතයට පත්තරය ඇති කර ගැනීම මෙයින් අර්ථවත් වේ. යුද්ධය යනු ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියවලට තමා අකැමැති අරමුණු ළඟාවීමයි.

බොහෝ විට අප අකැමැති අරමුණුවල දී දුකට වේදනාවට ද්වේශයට කලබලයට පත් වීම දැකිය හැකි ය. ඊට හේතුව ආයුධවලින් අප නිසි අවස්ථාවෙහි නිසි ලෙස ප්‍රයෝජන නොගැනීමයි. එහෙත් අප මනා සිහි නුවණින් සිටිය හොත් අප ප්‍රගුණ කළ ධර්මය තම ජීවිතයට කෙතෙක් දුරට බලපා ඇද්දැයි අපට ම නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ.

දෛනික ජීවියෙහි අප සිත බොහෝ විට පවතින්නේ අතීත අරමුණු සමඟයි. එනම් ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගත් රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදිය සිහි කරමිනි. අප තුළ පවත්නා අවිද්‍යාව හේතුවෙන් අතීත අරමුණු සිහිවීමේ දී සතිමත් බව නොමැති වීම නිසා නොදැනුවත් ම අප සිත අතීතයට දිව ගොස් එම අතීත අරමුණෙහි නිමග්න ව එහි ජීවත් වීම දක්නට ලැබේ. නිරුද්ධ වූ අතීතයෙහි යථා ස්වභාවය නුවණින් මෙනෙහි නොකිරීම හේතුවෙන් එම අතීතය යළි ජීවත් කොට ගෙන එහි ජීවත් වීම නිසා දුක හටගනී. මේ තත්ත්වයෙන් මිදී යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතු සම්මා සතියෙන් හේතුවල දහම දකිමින් වර්තමානයෙහි ජීවත් වීමට සමත් වුවහොත් දුකින් නිදහස් වීමට අවකාශ සැලසේ.

අපි බාහිර පුද්ගලයන් මෙන් ම බාහිර දෑ පිළිබඳව ධර්මය තුළින් දකිමු. ඒ අතර වඩාත් වැදගත් වන්නේ තම ජීවිතයේ සැබෑ තතු අවබෝධ කර ගැනීමයි. එනම් තම ජීවිතය යනු කුමක් ද එය සකස් වී ඇත්තේ කුමකින් ද යන්නයි. ජීවිතය යනුවෙන් අප ව්‍යවහාර කරන සිත කය තුළ සැබෑ ලෙස පවතින්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන උපාදානස්කන්ධ පංචකයකි. සන්තතික වශයෙන් වෙනස් වෙමින් පවතින කයක් සහ සිතක් පවතී. ඒ අතර ක්ෂණිකව ඇති වී ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන ස්කන්ධ පංචකයක් තුළ අපි ජීවත් වන්නෙමු. මෙය සැබෑ ලෙස අවබෝධ කර ගැනීමට නම් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යනු අනුපස්සනා ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කළ යුතු ව පවතී.

ඒ අනුව හුස්ම ගැනීම, සතර ඉරියව්, ඒ ඒ මොහොතෙහි සිදු කරන විවිධ ක්‍රියාවන්, සතර මහාභූත (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ), දෙකිස් කුණප, නවසීවරීක (මියගිය පසු ශරීරයේ ස්වභාවය) යන ශරීරය සම්බන්ධයෙන් සිදුවන වෙනස්වීම් හා අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීමෙන් සත්ත්ව පුද්ගල සංඥාව දුරුවන ආකාරයට සිත දියුණු වේ. තව ද සාම්ප, නිරාම්ප වශයෙන් අප අත්විඳින සැප, දුක්, අදුක්ඛමසුඛ යන වේදනා පිළිබඳ නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් වේදනාව පිළිබඳ විපරිණාමය මෙන් ම ඒ පිළිබඳව මම, මාගේ යන විපල්ලාස දුරු වේ. ඒ අතර සරාග, විතරාග, සදෝස, විතදෝස, සමෝහ, විතමෝහ ආදී සිත් පිළිබඳ නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් තවදුරටත් ජීවිතය ගැන අවබෝධය ලැබේ. තවද සිතට පහළ වන කුසල් අකුසල් සිතිවිලි ගැන නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් වඩ වඩාත් ජීවිතය පිළිබඳ නුවණ දියුණු වේ. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස්, කන් ආදි ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්දාදී අරමුණු ළඟාවීමේ දී එම අත්දැකීම ක්ෂණිකව ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ආකාරය වර්තමානයේ සිට දකින සිහිය හා ප්‍රඥාව ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. එනම් හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන පංච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධයන් සමඟ නිතර අතීතයේ ජීවත් නව මූලාව දුරුවේ. මෙලෙස මෝහය දුරුවන්නේ පටිච්ච සමුප්පාදය ඔස්සේ පඤ්චුපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙනි. අතීත - අනාගත අන්ත දුරුලා වර්තමානයෙහි හේතුවල සමුදය හා නිරෝධය දකිමින් උසස් මානසික තත්ත්වයකින් කල් යැවීමට මෙය උපකාරවත් වේ (පබ්බතට්ඨෝ'ව බුම්මට්ඨෝ ධිරෝ බාලෝ අවෙක්ඛති). මෙම අවබෝධය සුතමය පඤ්ඤා වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් ද චිත්තාමය පඤ්ඤා වශයෙන් යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් ද භාවනාමය පඤ්ඤා වශයෙන් සමථ - විදර්ශනා භාවනා වැඩීමේ වශයෙන් ද දියුණු කළ යුතුව පවතී. සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් යුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීමේ දී යෝනිසෝ මනසිකාරය ප්‍රමුඛ කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

මේ අනුව පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණක් නම් යෝනිසෝ මනසිකාරය ආර්ය මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් එහි අවසානය දක්වා බෙහෙවින් උපකාරයවත් වේ. එනම් ධර්ම ශ්‍රවණය, ධර්ම මනසිකාරය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩමින් සමථ විදර්ශනා ප්‍රගුණ කිරීම, විද්‍යා විමුක්ති සාක්ෂාත් කිරීම යන සෑම අවස්ථාවක දී ම යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් ක්‍රියා කිරීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. සාර දෙය සාර ලෙසත් අසාර දෙය අසර ලෙසත් මනා නුවණින් දැකීමට අවකාශ සැලසෙන්නේ මෙම යෝනිසෝ මනසිකාරය හේතුවෙනි. තමා කෙතෙක් දුරට දුකින් නිදහස් ව මානසික සුවදායී මාවතක ගමන් කරනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධානතම කරුණක් වන්නේ කෙතෙක් දුරට යෝනිසෝ මනසිකාරය භාවිත කරනවා ද යන්නයි.

(පොහෝ දා ධර්ම සාකච්ඡාව - LA Buddhist Vihara- 03.01.2015)